

COOKING support

クッキングサポート Vol.92

2014 NOVEMBER 11

特集

ジンジャーパワー クッキング

クッキングサポート
今月のおすすめメニュー

12品



YAOKO
MARKETPLACE

特集

ジンジャーパワー クッキング

しょうがは、そのさわやかな辛みと香りで料理に風味を添えるだけでなく、食欲を促し、体を温めるなど、健康効果を高めるパワーをたくさん持っています。メインのおかずからドリンクまで、しょうがパワー全開のメニューをお届けします。

撮影／尾田学 スタイリング／佐藤朋世



料理と指導

みないきぬこ／料理研究家



普段のおかずからワインのおつまみ、キッズメニューからシニアメニューまで、幅広いレパートリーをもつ若手料理家。食べる人への愛情とやさしさが詰まったアイデアレシピを次々と発信しています。香味野菜や香辛料への思い入れは人一倍。しょうがも大好きで、ハニージンジャーは毎冬手作り。

お肉にジンジャーパワー！

しょうが独特の香りや辛みのおかげで、脂っこい肉料理もあっさり、さっぱり仕上がります。おろして、刻んで、たたいて、しょうがパワー全開の3品です。

鶏だんごの蒸し煮

ふんわりなめらかな鶏だんごが美味。体が芯から温まります。

* 材料(4人分)

鶏ひき肉	400g	白菜	1/4株(600~700g)
しょうが(みじん切り)	大さじ1	にんじん	1本
しょうが汁	小さじ1	玉ねぎ	1個
酒	大さじ2	B だし汁	1/2カップ
A 塩	小さじ1/2	しょうゆ	小さじ2
かたくり粉	大さじ2	ポン酢しょうゆ	七味唐辛子
水	大さじ2		

* 作り方

- ボウルにひき肉、しょうが[A]を入れてよく混ぜる。
- 白菜はひと口大に切る。にんじんは薄い輪切りにする。玉ねぎは薄切りにする。
- 鍋に白菜、にんじん、玉ねぎの順に2~3層に重ね、最後に白菜少々を重ねる。
- 水で手をぬらし、[1]を12等分して丸め、[3]にのせる。
- [4]に[B]を注いで強火にかけ、フツフツとしたらふたをして弱火で15分ほど蒸し煮にする。ポン酢しょうゆや、好みで七味唐辛子をつけていただく。

1人分 243 kcal 塩分 1.4 g

野菜を敷きつめた上に
鶏だんごを並べ、
だし汁としょうゆを注いで
蒸し煮にします。



表紙の
料理



* 材料(4人分)

牛肉(すき焼き用)	400~500g	A 酒	しうゆ、みりん
白菜	1/4株	各3/4カップ	
もめん豆腐	1丁(300g)	砂糖	大さじ2
大根	1/4本(300g)	だし汁	1カップ
にんじん	1本	大根おろし	1/2本分
えのきたけ	1袋	おろしそうが	30g
春菊	100 g		

すき焼きのジンジャーミぞれ鍋仕立て

しょうがの辛みで、甘辛味のすき焼きもさっぱりいただけます。

* 作り方

- 白菜、豆腐はそれぞれひと口大に切る。大根は10cm長さに細く切る。にんじんはピーラーでリボン状にする。えのきは根元を落としてほぐす。春菊は長さ半分に切る。
- 鍋に[A]の酒を入れて強火にかけ、2分ほど煮つめる。残りの[A]を加え、フツフツとしたら[1]と肉を入れて煮る。仕上げに大根おろしとおろしそうがをトッピングする。

1人分 562 kcal 塩分 4.0 g



たたきしょうがと れんこん、豚肉の角煮

トロトロに煮えた豚バラ肉と
たたいたしょうがが、感激のおいしさ！

* 材料(4人分)

A 豚バラ肉(かたまり)	500g	A 長ねぎ(青い部分)	1本分
れんこん	400g	A 酒	1/4カップ
しょうが	40g	B しょうゆ、みりん	各大さじ2と1/2
ほうれんそう	100g	B 砂糖	小さじ1
		B 塩	少々

揚げ油

* 作り方

- 豚肉は大きめのひと口大に切る。フライパンを強火で熱して豚肉を並べ、表面をきつね色になるまで焼いて、とり出す。
- れんこんはめん棒でたたき、割りほぐす。しょうがも同様にし、一緒に180度の油で5分ほど素揚げにする。
- ほうれんそうはさっとゆでて水にとり、4cm長さに切る。
- 鍋に水2カップと[A]、[1]、しょうがを入れて強火にかける。沸騰したらアグを除いて弱めの中火にし、ふたをざらしてのせ、30分ほど煮る。ねぎを除いて[B]を加え、さらに20分ほど煮る。れんこんを加えて10分ほど煮、[3]を加えて火を止める。

1人分 592 kcal 塩分 1.4 g

しょうがはめん棒でたたいて割りほぐすこと、
ダイナミックな食感と辛みが楽しめます。



魚介にジンジャーパワー!

しょうがの香りは魚介特有の臭いやクセを消して、
すっきりした仕上がりに!
揚げもの、煮もの、炒めものに、しょうがパワーが炸裂です。

生ハムに大葉を重ね、
かきとしょうがをのせて
小麦粉を薄くふり、
端からくるりと巻きます。



A かきとしょうがの生ハムフライ

しょうがのシャキシャキ感を楽しむ、
ワインによく合うひと皿です。

* 材料(4人分)

かき	12個 (小粒の場合は24個)	パプリカ(赤)	1/2個
しょうが	20g	水菜	50g
生ハム	12枚	卵	1個
大葉	6枚	かたくり粉 小麦粉	
大根	200g	パン粉 揚げ油	

* 作り方

- 1 かきはかたくり粉大さじ2~3をまぶして混ぜ、黒くなったら流水で洗い、水気をペーパータオルで拭きとる。
- 2 しょうがは皮をそげてせん切り、大葉は縦半分に切る。
- 3 大根はせん切り、パプリカは細く切り、水菜は4cm長さに切る。合わせて冷水に5分ほど放し、水気をきる。
- 4 生ハムに大葉をのせて小麦粉をふり、[1]のかき、しょうがをのせて巻く。12個作る。
- 5 [4]に小麦粉、とき卵、パン粉の順に衣をつけ、170度に熱した油できつね色になるまで揚げる。
- 6 器に[5]と[3]を盛り合わせる。

1人分 386kcal ■ 塩分 1.0g



B えびとブロッコリーの中国風うま煮

香り出しとトッピング、しょうがのダブル使いで
深い味わいが生まれます。

* 材料(4人分)

えび	12尾	A 中華スープの素	小さじ2
ブロッコリー	1株	酒、オイスターソース	各大さじ1/2
長ねぎ	2本	塩、こしょう	各少々
生しいたけ	6枚	ごま油	かたくり粉
しょうが	大1かけ		

* 作り方

- えびは尾を残して殻をむき、背に切り込みを入れて、背わたをとる。
- ブロッコリーは小房に分ける。ねぎはぶつ切り、しいたけは4つにスライスする。
- しょうがは皮をこそげて、大さじ1分をみじん切りにし、残りは針しょうがにする。
- 鍋にごま油大さじ1とみじん切りのしょうがを入れて中火にかけ、香りが立ったら[2]を加えて炒める。水1と1/2カップ、[A]を加えて煮たて、ふたをして3分ほど煮たら[1]を加える。えびの色が変わったら、かたくり粉大さじ1を倍量の水でといて回し入れ、トロミがついたら火を止める。
- [4]を器に盛って針しょうがをのせる。

1人分 128kcal 塩分 1.7g

C ぶりと大根のしょうが煮

しょうがが青魚特有のクセをやわらげ、
ぶりのうま味だけが残ります。

* 材料(4人分)

ぶり	4切れ	A しめじ	1パック
しょうが汁	小さじ1	しょうが	20g
A 塩、小麦粉	各少々	だし汁	1と1/2カップ
大根	1/2本	B 酒、しょうゆ、みりん	各大さじ3
長ねぎ	1本	ごま油	

* 作り方

- ぶりはひと口大に切り、[A]を順にまぶす。
- 大根は2cm厚さの半月切り、ねぎは斜め切りにする。しめじは石づきを落としてほぐす。しょうがは皮をこそげて薄切りにする。
- フライパンにごま油大さじ1/2を中火で熱し、ぶりの両面を焼きつける。
- 鍋に[B]としょうがを入れて煮たて、大根を加える。ふたをずらしてのせ、中火で10分ほど煮る。[3]を加えてさらに10分ほど煮る。
- ねぎとしめじも加え、5分ほど煮て火を止める。

1人分 367kcal 塩分 2.6g

ぶりの表面に小麦粉をまぶしてから
焼きつけることで、
うま味を封じこめます。



B

C

小さなおかず に ジンジャーパワー!

ワンパターンになりがちな副菜も、
しょうがパワーで風味とおいしさがアップ!

A れんこんのすり流し しょうが風味

飲んだそばから
体がポカポカ温まります。

* 作り方

- れんこん300gは皮をむいて半分はすりおろし、残りは1cm角に切る。
- しょうが2かけ(30g)は半分をみじん切りにする。
- 残りのしょうがはすりおろす。小ねぎ少々は小口切りにする。
- 鍋にだし汁4カップ、1cm角のれんこん、[2]を加えて中火にかけ、沸騰したら弱火で2分ほど煮る。すりおろしたれんこんを加えてトロミがつくまで1~2分煮、うす口しょうゆ大さじ1と1/2、塩少々で味を調える。

5 [4]を器に盛って[3]をのせる。

1人分 55kcal 塩分 1.8g

B ごぼうとしょうがの きんぴら

しょうがの辛みで
いつものきんぴらが新鮮なおいしさ!

* 作り方

- ごぼう200gはせん切りにし、水に5分ほどさらして水気をきる。しょうが20gはせん切りにする。
- 麺つゆ(3倍濃縮)大さじ2、みりん大さじ1、水1/4カップを合わせる。
- フライパンにごま油大さじ1/2を中火で熱し、[1]を炒める。しなりしたら[2]を加えて汁気がなくなるまで煮つめ、すり白ごま大さじ1をふって火を止める。

1人分 78kcal 塩分 0.8g

C 白菜としょうがの コールスロー

ヨーグルト味としょうがが
驚きの相性です。

* 作り方

- 白菜350gは細く切って塩少々をふり、5分ほどおいて水気を絞る。
- セリ1束は4cm長さ、しょうが小1かけはせん切り、ハム3枚は1cm幅に切る。
- ボウルにオリーブ油、マヨネーズ、ブレーンヨーグルト各大さじ1、レモン汁小さじ1、塩とこしょう各少々を合わせ、[1]と[2]を加えてあえる。

1人分 91kcal 塩分 1.4g



A



C



B

手作りハニージンジャーで ホットドリンク

これから季節におすすめの
しょうがの保存食、ハニージンジャー。
ドリンクはもちろん、
おやつやお料理にも応用がききます。

ハニージンジャー

* 材料(作りやすい分量)

しょうが…100g

蜂蜜…1カップ

* 作り方

- 1 ショウガはよく洗って水気を拭き、皮の汚れた部分はこそげる。
- 2 [1]をスライサーで薄切りにする。
- 3 煮沸消毒してよく乾かした保存容器に[2]を入れ、蜂蜜を注ぐ。

* ショウガが蜂蜜から出ないようにして保存します。冷蔵庫で2ヶ月ほどもちます。

* ドリンクの分量は4人分の目安です。

b

ハニージンジャーレモン

鍋に水4カップとハニージンジャー
大さじ2を入れて中火にかける。
フツフツとしてきたらレモン汁大
さじ4を入れて全体を混ぜ、火を
止める。



a

ハニージンジャーチャイ

小鍋に水1カップとシナモンスティック1本、
紅茶(アッサムなど)の茶葉大さじ1を入れて
中火にかけ、フツフツとてきたら弱火で
2分ほど煮る。牛乳450mlを加え、再度フツ
フツとてきたら火を止めて、こす。ハニー
ジンジャーを適宜加えて好みの甘さにする。

c

ハニージンジャー ミルク甘酒

甘酒と牛乳各1と1/2カップ、ハニージンジャー適宜を鍋に入れて中火にかけ、フツフツとてきたら火を止める。

今月のおすすめメニュー

そろそろ寒さも本格的に。バランスのよいメニューで、風邪に負けずに元気に過ごしましょう。



COOKING support 1411 おすすめメニュー

人気の鶏ハムを、だし風味で。
サラダ菜で巻いていただきます。

1人分 272 kcal 塩分 1.5g 15分

(下味をつける時間、
さます時間は除く)

* 材料(4人分)

鶏もも肉 2枚
シマヤ「焼きあごだし(顆粒)」 2袋
パプリカ(赤・黄)、サラダ菜 各適量

* 作り方

- 1 鶏肉は厚さが均等になるよう包丁で開き、「焼きあごだし」をすりこんで30分おく。幅の細いほうから皮を内側にしてクルクル巻き、ラップで二重に包んでからアルミ箔で包む。
- 2 [1]を沸騰した湯に入れて5分ゆで、火を止めてさめるまでそのままおく。とり出して冷蔵庫で冷やす。
- 3 [2]を1cm厚さに切り分け、細く切ったパプリカ、サラダ菜と器に盛り合わせる。

COOKING support 1411 おすすめメニュー

たたいたまごを、チーズやのりでくるり。
おつまみにもおすすめです。

1人分 156 kcal 塩分 1.9g 10分

* 材料(4人分)

まぐろ(切り落とし) 1パック
A しょうゆ 大さじ2
練りわさび 少々
スライスチーズ 4枚
大葉 8枚
小ねぎ 3本
焼きのり 1枚
サラダ菜 8枚

* 作り方

- 1 まぐろは包丁でたたき、Aを混ぜる。
- 2 チーズは半分に切る。大葉は軸を落とす。小ねぎは小口切りにする。のりは8等分に切る。
- 3 サラダ菜、のり、チーズ、大葉の順に重ね、[1]をのせて小ねぎを散らし、巻いていただく。



“スンドゥブ”は、韓国の豆腐入りピリ辛スープ。
ちくわぶを加えてボリュームアップします。

1人分 366kcal 塩分 3.5g 15分

* 材料(4人分)

豚肉(切り落とし) ······	100g
ちくわぶ ······	1本
にら ······	1/2束
丸大食品「スンドゥブ マイルド」 ······	2袋
Yes! YAOKO value「使い方いろいろ きぬ」 ······	2丁
卵 ······	4個

* 作り方

- 1 豚肉は大きければ食べやすく切る。ちくわぶは斜め1cm幅、にらは3cm長さに切る。
- 2 鍋に「スンドゥブ マイルド」を入れて火にかけ、豚肉を加えて火を通す。ちくわぶを加え、豆腐をスプーンでひと口大にすくって加え、強火でさっと煮る。にらを加え、卵を落とし入れて火を止める。



Yes! YAOKO
value
使い方いろいろ きぬ

COOKING
support 1411 おすすめメニュー

旬のしめじたっぷりの、秋の南蛮漬け。
あじは揚げたてのうちに南蛮酢に漬けます。

1人分 81kcal 塩分 1.7g 15分

* 材料(4人分)

骨とりあじ ······	3枚
しめじ ······	1パック
玉ねぎ ······	1/2個
パプリカ(赤) ······	1/4個

A | Yes! YAOKO「つゆ」 ······ 大さじ6

Yes! YAOKO「穀物酢」 ······ 大さじ3

赤唐辛子…1本

かたくり粉 揚げ油

* 作り方

- 1 しめじは小分けにし、500Wの電子レンジで1~2分加熱する。玉ねぎは薄切りにし、水にさらして水気をきる。パプリカは薄く切る。
- 2 ポウルに[A]と赤唐辛子の小口切りを合わせ、[1]を漬ける。
- 3 あじはひと口大に切り、かたくり粉を薄くまぶす。中温の揚げ油で揚げ、熱いうちに[2]に漬ける。

Yes! YAOKO
つゆ

**あじとしめじの
南蛮漬け**

スンドゥブ風おかずスープ

COOKING
support 1411 おすすめメニュー

旬のしめじたっぷりの、秋の南蛮漬け。
あじは揚げたてのうちに南蛮酢に漬けます。

1人分 81kcal 塩分 1.7g 15分

* 材料(4人分)

骨とりあじ ······	3枚
しめじ ······	1パック
玉ねぎ ······	1/2個
パプリカ(赤) ······	1/4個

A | Yes! YAOKO「つゆ」 ······ 大さじ6
Yes! YAOKO「穀物酢」 ······ 大さじ3
赤唐辛子…1本
かたくり粉 揚げ油

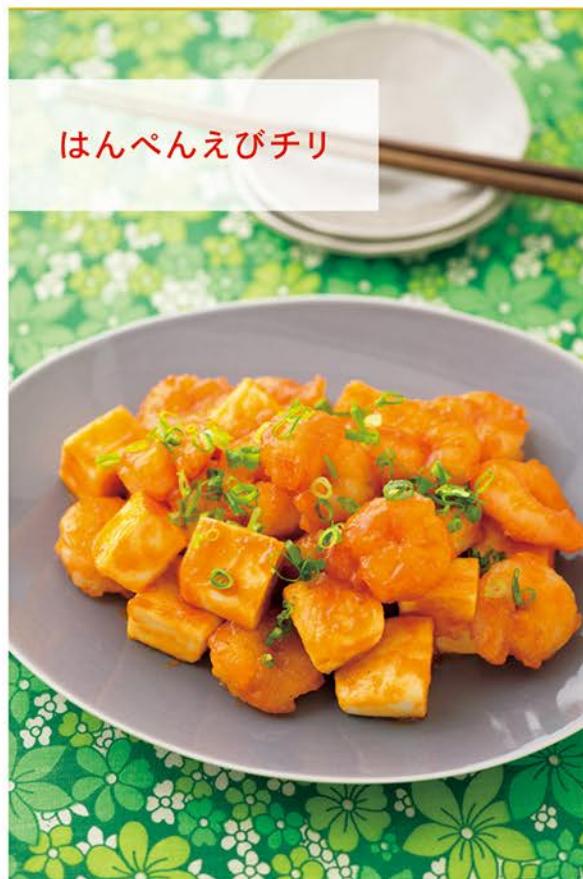
* 作り方

- 1 しめじは小分けにし、500Wの電子レンジで1~2分加熱する。玉ねぎは薄切りにし、水にさらして水気をきる。パプリカは薄く切る。
- 2 ポウルに[A]と赤唐辛子の小口切りを合わせ、[1]を漬ける。
- 3 あじはひと口大に切り、かたくり粉を薄くまぶす。中温の揚げ油で揚げ、熱いうちに[2]に漬ける。

Yes! YAOKO
つゆ

あじとしめじの
南蛮漬け

9



はんぺんえびチリ

いつものえびチリに、はんぺんを加えてボリュームアップ。えびとの食感の違いもアクセントです。

1人分 155 kcal 塩分 2.2g 15分

* 材料(4人分)

むきえび	300g
はんぺん	1枚
小ねぎ	適量
Yes! YAOKO「エビのチリソース炒め」	1箱
塩 こしょう 酒	
かたくり粉 サラダ油	

* 作り方

- えびは塩、こしょう、酒各少々をふり、かたくり粉を薄くまぶす。
- はんぺんはひと口大に切る。小ねぎは小口切りにする。
- フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、[1]の表面をカリッと焼く。はんぺんを加えてさっと炒め、「エビのチリソース炒め」を加えてからめる。
- 器に[3]を盛り、小ねぎを散らす。



Yes! YAOKO
エビのチリソース炒め

トマトソースを加えた、きれいな色のシチュー。
クリームシチューが残ったときのリメイクにもおすすめ。

1人分 338 kcal 塩分 1.7g 30分

* 材料(8皿分)

鶏もも肉	2枚	シチュー用ルウ	1箱
玉ねぎ	2個	カゴメ「基本のトマトソース」	
にんじん	1本		1缶
じゃがいも	2個	牛乳	1カップ
ブロッコリー	1/2株	サラダ油	

* 作り方

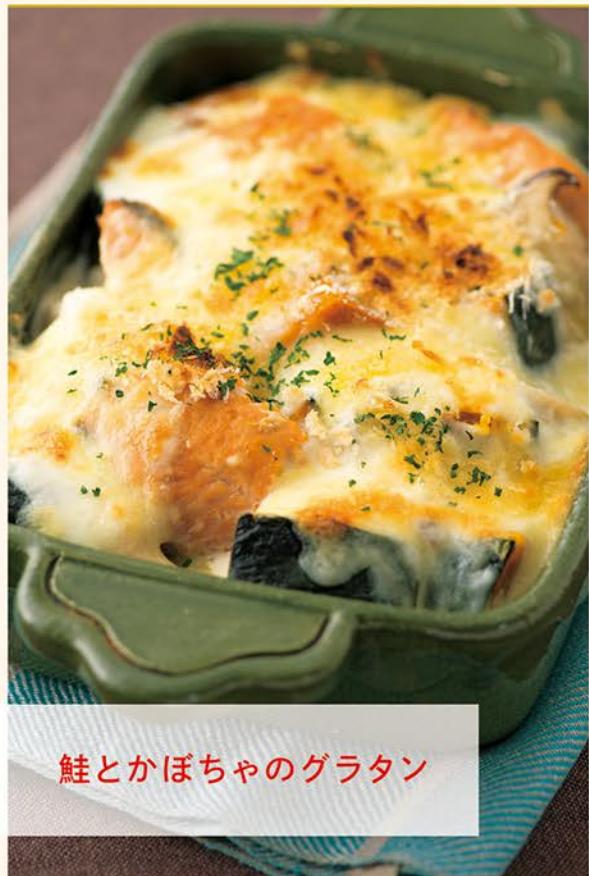
- 鶏肉はひと口大に切る。玉ねぎは薄切り、にんじんは乱切り、じゃがいもはひと口大に切る。
- ブロッコリーは小房に分けてゆでる。
- 鍋にサラダ油大さじ1を熱し、[1]を炒める。水2と1/2カップを加えて煮、具が柔らかくなったら火を止めてルウをとかし入れる。「基本のトマトソース」、牛乳を加えてひと煮する。
- 器に[3]を盛り、[2]をのせる。



Yes! YAOKO
那須牛乳



トマトシチュー



鮭とかぼちゃのグラタン

旬の鮭とかぼちゃを、アツアツグラタンに。
ホワイトソースは缶詰を使うと、より手軽です。

* 材料(4人分)

生鮭	3切れ	1人分 496 kcal	塩分 2.3g	25分
かぼちゃ	1/4個(300g)			
エリンギ	1パック			
A パター	大さじ2	ピザ用チーズ、パン粉、バター		
小麦粉	大さじ4各適量		
牛乳	2カップ	塩 こしょう サラダ油		
生クリーム	1/4カップ	バセリ(みじん切り)		

* 作り方

- 1 鮭はひと口大に切り、塩とこしょう各少々をする。エリンギは縦半分の斜め薄切りにする。
- 2 かぼちゃはラップをして500Wの電子レンジに6分ほどかけ、角切りにする。
- 3 フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、[1]をこんがりと焼いてとり出す。
- 4 フライパンをきれいにし、[A]のパターを熱して小麦粉をふり入れ、1分ほど炒める。牛乳を少しづつ加えてのばし、生クリームを加える。塩小さじ3/4、こしょう少々で味を調える。
- 5 グラタン皿に[2]と[3]を入れ、[4]をかける。チーズ、パン粉を散らし、パターをちぎってのせ、オーブントースターでこんがりと焼く。バセリ適量を散らす。

パセリとににくを混ぜた“エスカルゴバター”をのせてこんがりと焼きます。ワインによく合う一品です。

1人分 28 kcal 塩分 0.1g 15分

* 材料(4人分)

マッシュルーム	8個
A バター	大さじ1
おろしににく	小さじ1
パセリ(みじん切り)	小さじ1
パン粉	大さじ1

* 作り方

- 1 マッシュルームは軸をとる。
- 2 [A]のバターは室温にもどし、残りの[A]を加えて混ぜる。
- 3 [1]の傘に[2]を詰め、オーブントースターで10分ほど焼く。



マッシュルームの エスカルゴ風

塩豚の シンプルポトフ



塩をすりこんで寝かせた豚肉は、うま味が凝縮。
野菜と煮こむだけでおいしいポトフができ上がります。

1人分 363 kcal 塩分 4.1g 80分

(下味をつける時間は除く)

* 材 料(4人分)

豚肉(ももまたは肩ロース ・かたまり) ······	500g	昆布茶または顆粒昆布だし ····· 小さじ2
キャベツ ······	1/2個	塩 粗びき黒こしょう
玉ねぎ ······	2個	粒マスタード
じゃがいも ······	2個	
にんじん ······	小2本	

* 作り方

- 豚肉は塩小さじ2をすりこんでラップをし、ポリ袋に入れて密封し、冷蔵庫にひと晩おく。とり出して8等分に切る。
- キャベツは4等分のくし形切りにする。玉ねぎとじゃがいもは半分に、にんじんは長さ半分の縦半分に切る。
- 鍋に[1]、水5カップ、昆布茶を入れて火にかけ、煮たったらアクをすくって弱火で60分煮る。[2]を加え、煮たらふたをして弱火で15分煮る。
- [3]を器に盛り、塩と粗びき黒こしょう各少々をふる。好みで粒マスタードをつけていただく。

淡泊なめかじきに、
粉チーズ入りの衣をつけて香ばしいフライに。

1人分 308 kcal 塩分 1.4 g 20分

* 材 料(4人分)

めかじき ······	4切れ
パン粉 ······	1/2カップ
A 粉チーズ ······	大さじ2
パセリ(みじん切り) ···	適量
レタス、トマト ······	各適量
酒 塩 こしょう	
小麦粉 卵 揚げ油	

* 作り方

- めかじきは3~4つに切り、酒と塩各少々をふる。
- [A]は混ぜ合わせる。
- [1]の水気を拭いて塩とこしょう各少々をし、小麦粉、とき卵、[2]の順に衣をつける。170度の揚げ油でこんがりと揚げる。
- 器に[3]を盛り、レタス、トマトのくし形切りを添える。



めかじきのチーズフライ



きのこたっぷりのヘルシー鍋。なめこと里いもの自然なトロミで、体が芯から温まります。

1人分 364 kcal 塩分 3.5g 35分

きのこ鍋

* 材料(4人分)

牛肉(切り落とし) ······	200g	長ねぎ ······	1~2本
えのきたけ ······	2袋	だし汁 ······	5カップ
エリンギ ······	3本	A 酒、しょうゆ ······	各大さじ3
なめこ ······	1袋	塩 ······	小さじ1/2
里いも ······	12個	サラダ油 塩 七味唐辛子	

* 作り方

- 1 牛肉は大きければ食べやすく切る。
- 2 えのきたけは石づきを落として半分に切る。エリンギは長さを半分に切り、薄く切る。
- 3 里いもは皮をむいて半分に切り、柔らかくなるまで下ゆです。ねぎは5cm長さの縦半分に切る。
- 4 鍋にサラダ油大さじ2を熱して[1]を炒め、塩少々をふって[3]を加え、さっと炒める。[A]、[2]、なめこも加えて5分ほど煮る。好みで七味唐辛子をふっていただく。



彩りのきれいな中国風おかず。
かには、かに風味かまぼこでもOKです。

* 材料(4人分)

1人分 106 kcal 塩分 1.1g 20分

ブロッコリー ······	2株	鶏ガラスープの素 ······	小さじ1
かに(ほぐし身) ······	100g	水 ······	1カップ
卵 ······	2個	酒 ······	大さじ1
牛乳 ······	大さじ2	A 塩、こしょう ······	各少々
		塩 サラダ油 かたくり粉	

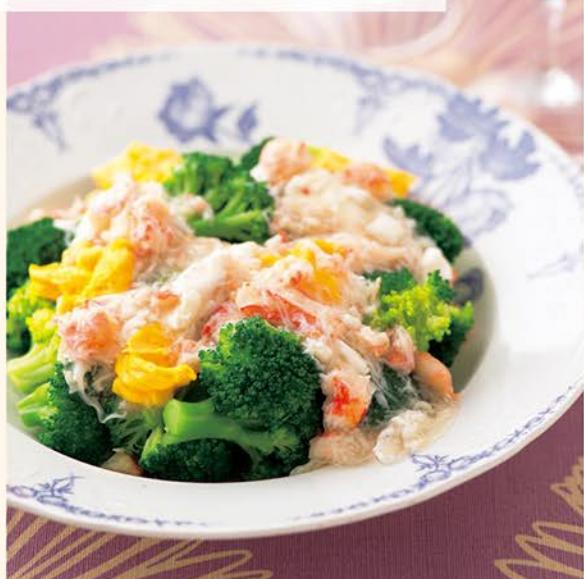
* 作り方

- 1 ブロッコリーは小房に分けて塩ゆでし、水気をきる。
- 2 かには粗くほぐす。
- 3 卵は卵白と卵黄に分け、卵白は軽くほぐす。卵黄は牛乳を加えてほぐす。
- 4 フライパンにサラダ油大さじ1/2を熱し、[3]の卵黄をざつと炒め、大きめのいり卵にしてとり出す。
- 5 [4]のフライパンをきれいにし、[A]を合わせて煮たたせ、[2]を加えてさっと煮る。かたくり粉大さじ1を倍量の水でといて加え、トロミをつける。[3]の卵白を加えて大きく混ぜ、[4]もどし入れて混ぜる。
- 6 器に[1]を盛り、[5]をかける。



YAOKO
釜茹でかに

ブロッコリーの ごちそうかにあんかけ



撮影／千葉充 スタイリング／二野宮友紀子

ペテランクッキングサポートの知恵がたっぷり詰まったこのコーナー。

ストックしておいたら、ちょっとした料理通になること請け合いです。

魚介の下ごしらえーかき、ぶり、えび

寒さが厳しくなるこれから季節においしさを増すかきやぶり、1年を通じて出回るえび。

魚介の味わいをより深いものにするための下ごしらえのコツをおさらいしましょう。

かき



● 塩水で洗う

むきがきは3%の塩水に入れ、そっと洗ってぬめりを落とし、真水で洗い流します。



● かたくり粉をまぶして洗う

フライなどにするときはかたくり粉をまぶして洗うと汚れがきれいにとれます。



● 水気をよく拭く

洗ったかきは、ペーパータオルにはさみ、やさしく包みこむようにして水気をしっかりと拭きます。



● 霜降りにする

かきのクセが気になる場合はたっぷりの熱湯にさっと通して霜降りにし、氷水にとります。特有の臭みがとれ、殺菌効果もあります。

ぶり



● 塩をふる

切り身に軽く塩をふり、5分ほどおくと、余分な水気と生臭みがとれます。



● 粉をまぶす

照り焼きなどにするときは、小麦粉かかたくり粉をまぶしておくとうま味が逃げず、味もからみやすくなります。



● 塩をふっておく

ぶり大根などアラを使う場合は、まず、ざるにのせて塩をふり、30分くらいおいて臭みをとります。



● 熱湯でゆでて洗う

その後、沸騰した湯で1~2分ゆで、水にとって洗いながら、血のかたまりなど汚れを除きます。

えび



● 塩水で洗う

3%の塩水に入れてやさしく洗い、ぬめりと汚れを落とします。かたくり粉をまぶしてもんでも汚れがとれ、口あたりがプリッとします。



● 背に切りこみを入れる

背に切りこみを入れるときはキッチンばさみを使うと簡単です。



● 背わたをとる

背わたが残っていると臭みが出たり、口あたりが悪くなります。背に切りこみを入れてとるか竹串を節の間に入れて抜きとります。



● 腹側に切りこみを入れて開く

天ぷらやフライにする場合は腹側に切りこみを入れてから切りこみを開いて伸ばすとまっすぐに仕上がります。

今

が

旬

!

NOVEMBER



ラフランス

白い果肉ととろけるような口あたり、濃厚な甘味と強い香りが特徴の洋なし。軸の回りが柔らかくなり、皮が黄をおびて、よい香りがしてきたら食べごろです。未熟な場合は紙袋などに入れて、室温で追熟させます。長期保存はポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室へ。そのままデザートでいただくほか、コンポートやタルトもおいしいものです。



β-カロテンやミネラル豊富な緑黄色野菜の代表。とくに冬の露地物は栄養価が高く、甘味も増しておいしくなります。



ほうれんそう

葉もの野菜の中でもとりわけ鮮度が失われやすいので、買ったらその日のうちに調理するのがおすすめ。残った分は、ゆでて冷凍保存するか、葉先が乾かないよう湿らせた新聞紙に包んでポリ袋に入れ、冷蔵庫の野菜室に立てて保存します。

おいしさと品質にこだわった ヤオコー今月のおすすめ品

Yes!
YAOKO

一本釣りびん長まぐろ使用 ツナフレーク

お刺身でも食べられるまぐろを缶詰にしました！

かつおやまぐろの
一本釣りで知られる、
三重県・音代漁業の
まぐろを使った
ツナフレークです。

一本釣り
びん長まぐろ使用
ツナフレーク
(80g)



サラダはもちろん、炒めもの、炊き込みご飯におすすめです！

1 こだわりポイント

お刺身でも食べられる、
新鮮なびん長まぐろで
作っています。

2 魚を釣って加工して

店頭に並ぶまで
一括管理しています。

3 フレークが大きめなので、

魚の味も楽しめます。

4 フレークの色が
白くてきれいです。

Yes!
YAOKO

はヤオコーの新しいプライベートブランド。
お財布にやさしく、品質にこだわった、毎日の食卓を豊かに楽しくする自信作です。

写真提供：太洋社印刷所

COOKING support

ヤオコーサポート
ヤオコーホームページで
デジタルカタログとしてご覧いただけます。
<http://www.yaoko-net.com/recipe/>



← ヤオコーレシピサイトも公開中。
毎週月曜日更新



「クッキングサポート」に皆様のお声をお寄せください。

皆様のご家庭の「わが家のおすすめメニュー」、

ヤオコーのお店に対してのご意見をお寄せください。

また、ご郵送いただく場合は住所、氏名、年齢、電話番号、

ご利用店舗名をお書き添えのうえ、下記住所までお送りください。

(個人情報につきましては、本目的以外では使用いたしません)

〒350-1123 埼玉県川越市脇田本町1番地5

(株)ヤオコー お客様相談室

フリーダイヤル ☎ 0120-46-7720 (受付時間／月～金曜日 9時～18時)